



Castelnuovo Parano is one of the municipalities in the province of Frosinone, bordering the province of Latina. The castle of its historical village was built by Abbot Desire around the year 1000. The oldest part is placed upwards, on the Aurunci mountains, in a place that allows you to see both the inland, up to the Abbey of Monte Cassino, who views, to the West, to the sea of the Gulf of Gaeta. In addition to the village all built with the stones of the place, you can admire the majolica of the numerous churches across the land, hiking on the trails that lead to the highest mountains or along the paths used by the armies that have engaged in the battles of Monte Cassino. Working on the territory of Coreno marble extracted from local quarries. Olives, asparagus and cheese are among the genuine products of the area. The town is part of the SER.A.F Association and is twinned with the commune of Polish Lezsno.

COME ARRIVARE



In treno: sulla linea Roma Cassino, scendere alla stazione di Cassino e raggiungere Castelnuovo con gli autobus Co.Tra.L.

In auto: da Roma o da Napoli A1 (Milano – Napoli) uscita Cassino. Superstrada Cassino - Formia direzione Formia, uscita Castelnuovo.

In bus: linee Co.Tra.L., tutte le direzioni

A piedi: percorrendo la Via Francigena del Sud

DOVE INFORMARSI

Comune di Castelnuovo Parano: tel. 0776-937612

Sito web istituzionale : www.comune.castelnuovo.fr.it

Sito web dell'Associazione SER.A.F.: www.associazioneseraf.it

Sito web di marketing territoriale: www.marketing.territoriale.it

Ass. Ti accompagno: tiaccompagno.presidente@gmail.com



CASTELNUOVO PARANO



IL TERRITORIO

Castelnuovo Parano è un comune della provincia di Frosinone, al confine con la provincia di Latina ed ha, con i comuni limitrofi, una continuità sia storica che geografica. Esso ha fatto parte della cosiddetta Terra di San Benedetto e deve proprio all'Abate Desiderio il suo castello, eretto all'inizio dell'anno mille sul monte Perano. Il centro storico si trova su una collina che domina la superstrada Cassino-Formia n°630. Lungo la superstrada si sviluppa la frazione Valli Sant'Antonio Abate. La frazione "Terra" è per Castelnuovo Parano la più importante: qui ci sono la torre principale e le tre porte d'accesso del castello, sopravvissute a tutte le insidie dei secoli.



Dal punto di vista geografico, la posizione all'interno dei Monti Aurunci consente al suo borgo di godere di una vista incredibile, sia volgendosi verso Cassino che guardando il mare, verso il Golfo di Gaeta.

Per chi è amante della storia e dell'ambiente, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Si può salire in montagna fino a raggiungere Monte Calvo, quello più alto della zona, incrociando resti di mura megalitiche lungo il cammino. Altrimenti si può percorrere il Gran Percorso della Memoria dove è stata combattuta l'ultima guerra mondiale. Il comune è stato insignito della medaglia d'oro al valor civile nel 2005 da Carlo Azeglio Ciampi.

Si può scendere, infine, per antichi sentieri verso San Giorgio a Liri o Esperia. Castelnuovo, insieme ad altri comuni dell'area, fa parte del "Distretto del Marmo" per l'estrazione e la lavorazione del marmo "Perlato Royal Coreno©", venduto in tutto il mondo.

Castelnuovo fa parte, inoltre, dell'Associazione dei Comuni della provincia di Frosinone denominata SER.A.F., fa parte di un'associazione di Comuni italiani che portano lo stesso nome (Castelnuovo) ed è gemellato con il comune polacco di Lezno. Un laboratorio di marketing territoriale, posto in località Sant'Antonio Abate, è aperto ai giovani del luogo e all'Associazione giovanile Ti accompagno.

SAPORI LOCALI

LAINA E CICI

Tipico piatto del territorio, piatto povero pieno di profumi e con il gusto di una pietanza che affonda le radici in tempi lontani. Questo piatto esiste sin dall'epoca classica: la ricordano Aristofane e Orazio con numerose citazioni. Si ottiene impastando farina di grano duro acqua e un pizzico di sale. Il risultato sono delle fettucine larghe e spesse di dimensioni variabili.



Laina e cici

PRODOTTI DA FORNO

Nei forni sulla strada statale si trovano in vendita due gustose specialità: le *ciambelline al vino*, tipiche della Ciociaria e realizzate senza lievito e con poco zucchero. Assieme ad esse potete gustare un prodotto realizzato solo in questo territorio: il *Pane dell'Angelo*. Questo semplice impasto di pane è arricchito da uva passa e zucchero e rammenta al turista che ci si trova sulla via Micaelica.



Limoncello e Pane della Via dell'Angelo



Ciambelline al vino



Castello



Borgo antico



Cortili



Vicoli



Dettagli



Il Golfo di Gaeta

Chiesa della SS. Annunziata



Logo in Perlato Royal



Maceralonga



Camminatori

Abbazia di Montecassino



Historiale

Santa Maria di Costantinopoli



PRODOTTI ED EVENTI

IL PANE CASARECCIO

In forma di pagnotta o filone con crosta di colore marrone dorato e con gusto saporito, si presenta il pane del territorio. La lievitazione naturale e gli ingredienti genuini utilizzati, assieme alla tipologia di legna bruciata per cuocerlo, lo rendono un prodotto tipico. Realizzato con farina tutta bianca o mescolata a quella integrale è ottimo anche per essere gustato nella maniera più antica: con olio e sale.



L'OLIO E LE OLIVE

L'olio extravergine del territorio viene ricavato dalle olive della varietà *itrana* e *frattese* raccolte prima della completa maturazione. L'olio "aurunco" nasce tra il monte Maio e il Monte Fammera in un microclima particolare necessario alla varietà frattese. Le caratteristiche climatiche del territorio danno all'olio una bassissima acidità assieme ad un sapore fruttato e un aroma intenso. Dalla varietà *itrana* vengono prodotte le "olive spaccate" che schiacciate con una pietra, e poste in salamoia con finocchietto, peperoncino, aglio e così condite, poste in barattolo si conservano.



LA MARZOLINA

Formaggio la cui lavorazione inizia a marzo quando le capre possono nutrirsi di erbe tenere e fiori primaverili che danno un particolare gusto al latte.

GLI ASPARAGI E ALTRI PRODOTTI

A primavera è possibile mangiare gli asparagi selvatici che crescono tra le rocce dei monti. Assieme ad essi arance e limoni, fichi e fichi d'india, cicorie di campo, ciliege ed amarene.

Asparagi

Ciliege e Amarene

Cicoria di campo

Fichi d'India

Arance e Limoni



IL BORGO

La località Terra costituisce l'abitato più antico: situata sulla sommità di un colle, si affaccia sulla lunga e angusta vallata percorsa dalle acque del torrente Ausente. Esso è sorto intorno al castello che l'abate Desiderio di Montecassino, divenuto papa Vittore III, fece costruire nel 1059. Del castello si può ammirare la torre e le tre porte d'accesso. Intorno al castello una serie di abitazioni di pietra ottimamente ristrutturata, alcune delle quali trasformate in strutture di accoglienza. In basso, sulla superstrada che unisce Cassino a Formia, vi è un'area industriale e commerciale molto attiva.



Terra dei Cammini - Disegno sopra carta di Marco Diglioli (ca. 1874) - Montecassino, Cassino

LE CHIESE

Sparsa su tutto il territorio comunale sono quasi tutte del seicento e abbellite da maioliche dipinte da artisti del luogo. Esse sono: Chiesa di Sant'Antonio Abate della seconda metà del XI sec.; Cappella della Madonna del Piano dove si trovano i macigni su cui è impresso il suo piede e il suo corpo; Chiesa dell'Annunziata (1631); Chiesa di S. Maria della Minerva; Chiesa di Santa Maria delle Grazie (1630); Chiesa di S. Maria di Costantinopoli (1636).



Maioliche del '600 delle fornaci locali

"I CAMMINI"

Il territorio è attraversato da numerosi "cammini". Il più famoso è quello della Via di San Benedetto che consente di visitare tutti quei castelli fatti costruire negli anni mille dagli Abati di Montecassino, in luogo delle "celle" che presidiavano il lavoro nei campi. Segue la Via Micaelica che passa attraverso quelle chiese dove è venerato San Michele Arcangelo e che a Castelnuovo comprende la chiesa Santa Maria della Minerva. C'è inoltre la Via Francigena che consente di congiungere il percorso che corre sulla Via Appia con quello che passa sulla Via Casilina. Si può seguire poi il Gran Percorso della Memoria che segue la Linea Gustav, una volta "linea di guerra" ed ora trasformata in "linea di pace". Infine si può seguire la fortificazione, in opera poligonale, di colle Santa Lucia e colle Maceralonga affacciandosi su uno spettacolo straordinario sulla vallata del Liri-Garigliano. Per la promozione e lo sviluppo di tali cammini, Castelnuovo Parano aderisce all'Associazione "Terra dei cammini" costituita all'interno di SER.A.F.

